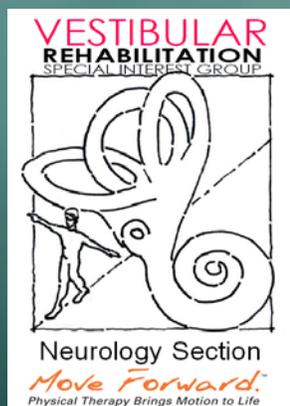


# ENVEJECER Y EL MAREO

## FACT SHEET



Author: Bridgett Wallace, PT, DPT



### *¿Cuál es el impacto de envejecer en el equilibrio y los mareos?*

Los trastornos de mareos y el equilibrio son un problema frecuente, especialmente en adultos mayores. Después de los 65, el problema de mareos se convierte en una de las razones más comunes para visitar el consultorio del doctor y los hospitales. Algunos describen el mareo como si les diera vueltas la cabeza o “vértigo”. Otros describen el mareo como una sensación general de inestabilidad, una sensación como de mecerse como en un bote, y como “aturdimiento”. A pesar de como se describa el mareo, puede causar dificultad para caminar, náusea, ansiedad, sensación de cansancio, habilidad decreciente para concentrarse y hasta depresión. Sobre todo, puede incrementar el riesgo de caídas, que es una preocupación de salud seria entre los adultos mayores.

### *¿Qué se puede hacer para mejorar los mareos y el desequilibrio?*

Aunque hay cambios físicos naturales que ocurren cuando envejecemos, los mareos y la pérdida de movilidad no son “solo parte de envejecer.” Los mareos y el desequilibrio pueden ser causados por una variedad de factores, tales como una mala postura o una disminución de la fuerza, flexibilidad, y resistencia. Otras causas incluyen lesiones, enfermedades (artritis, diabetes, etc.), trastornos del cerebro del oído interno (Enfermedad de Parkinson, infartos, etc.) y/o el uso de ciertas medicinas. Las buenas noticias: La mayoría de los mareos y trastornos del equilibrio pueden ser tratados exitosamente. Puede haber una clínica en su área que realice pruebas para determinar las causas específicas de los mareos y desequilibrio que usted pueda tener. Los Fisioterapeutas pueden crear un tratamiento para usted. Si usted piensa que usted tiene problemas de equilibrio o tiene mareos, el mejor tiempo para actuar es ahora! Pregunte a su doctor o Fisioterapeuta local y vea los pasos que usted puede tomar. Puede obtener información adicional en los sitios: [www.neuropt.org](http://www.neuropt.org) y [www.vestibular.org](http://www.vestibular.org)



American Physical Therapy Association  
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)  
[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

Translated by Flavia Rojas